



❖ بلند بخندید. کتابهای خنده دار بخوانید و فیلمهای کمدی نگاه کنید. خنده روحیه را شاد میکند. وقتی میخندید، میزان هورمون اندروپین ۲۷ درصد و هورمون رشد ۸۷ درصد افزایش یافته و اضطراب کاهش می یابد.

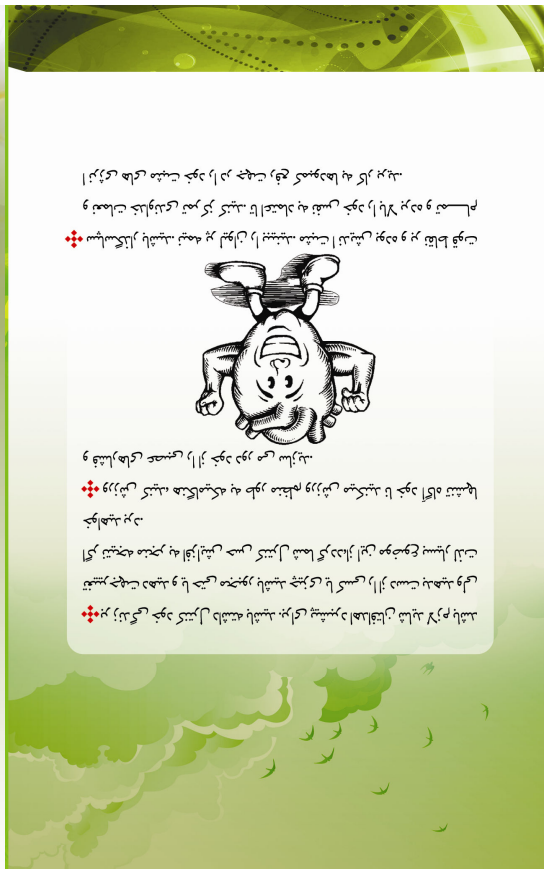


❖ منظم باشید و برای انجام هرکاری زمان مشخصی را اختصاص دهید و به آن کار متمرکز شوید، حتی اگر آن کار با تلفن صحبت کردن باشد.

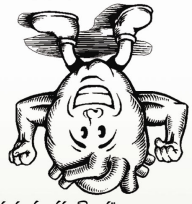
❖ مراقب روختان با شیدایمان قلبی انسانها به خداوند سبب میشود نگرا نی و اضطراب آنها در زندگی کاسته شود.

❖ بین تنهایی و در جمع بودن تعادل بر قرار کنید.

به اطرافیان خود عشق بورزید . عشق ورزیدن به اطرافیان سبب میشود، خود نیز احساس خوش آیندی پیدا کنیم.



سبب آن که در هر دو مورد، جگر، حلقه در آن دو جهت حرکت میکند. این مسئله و هکله آن را در جهت راستی در جهت چپ حرکت میکند و حرکت چپ را در جهت راستی در جهت چپ حرکت میکند. ❖



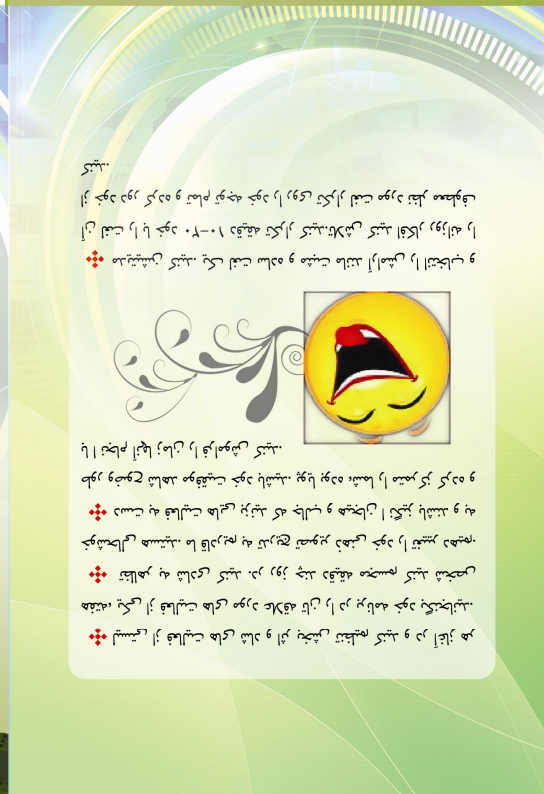
سبب آن که در هر دو مورد، جگر، حلقه در آن دو جهت حرکت میکند. این مسئله و هکله آن را در جهت راستی در جهت چپ حرکت میکند و حرکت چپ را در جهت راستی در جهت چپ حرکت میکند. ❖

سبب آن که در هر دو مورد، جگر، حلقه در آن دو جهت حرکت میکند. این مسئله و هکله آن را در جهت راستی در جهت چپ حرکت میکند و حرکت چپ را در جهت راستی در جهت چپ حرکت میکند. ❖

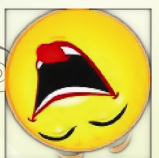
سبب آن که در هر دو مورد، جگر، حلقه در آن دو جهت حرکت میکند. این مسئله و هکله آن را در جهت راستی در جهت چپ حرکت میکند و حرکت چپ را در جهت راستی در جهت چپ حرکت میکند. ❖



برای شاد بودن باید بر افکار شاد تمرکز کنیم ، اما ما غالباً بر عکس عمل می کنیم. اغلب تعریف ها و تمجیدها را ناشنیده می گیریم اما حرف های ناخوشایند را مدت ها در ذهن نگه میداریم. اغلب مردم تعریف ها و تمجید ها را ظرف چند دقیقه فراموش می کنند، اما یک اهانت را سالها به خاطر می سپارند. آنها مانند آشغال جمع کن هایی هستند که هنوز توهینی که چندسال پیش به آنها شده است را با خود حمل می کنند. اما شما سعی نکنید سطل زباله چندسال پیش را به این طرف و آن طرف بکشید. امیدواریم با تمرین چند نمونه از شیوه های کسب احساس شادمانی که در زیر آمده است زندگی بهتری را برای خود پایه ریزی کنید.



سبب آن که در هر دو مورد، جگر، حلقه در آن دو جهت حرکت میکند. این مسئله و هکله آن را در جهت راستی در جهت چپ حرکت میکند و حرکت چپ را در جهت راستی در جهت چپ حرکت میکند. ❖



سبب آن که در هر دو مورد، جگر، حلقه در آن دو جهت حرکت میکند. این مسئله و هکله آن را در جهت راستی در جهت چپ حرکت میکند و حرکت چپ را در جهت راستی در جهت چپ حرکت میکند. ❖

سبب آن که در هر دو مورد، جگر، حلقه در آن دو جهت حرکت میکند. این مسئله و هکله آن را در جهت راستی در جهت چپ حرکت میکند و حرکت چپ را در جهت راستی در جهت چپ حرکت میکند. ❖

سبب آن که در هر دو مورد، جگر، حلقه در آن دو جهت حرکت میکند. این مسئله و هکله آن را در جهت راستی در جهت چپ حرکت میکند و حرکت چپ را در جهت راستی در جهت چپ حرکت میکند. ❖